

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Утверждаю

Для питания учащихся МБОУ Нижнегородского района

(возрастная категория 12 лет и старше) 2024г.

ЗАВТРАК (5-11 классы)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)										
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe			
День №1 - Понедельник													Неделя первая				
121	Суп молочный с крупой пшено	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21			
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,2	-	-	4,6	21,2	5,00	0,62			
ИТОГО:		440	6,52	4,27	39,57	227,32	0,09	0,37	26,4	0,69	149,10	140,7	30,34	1,28			
День №2 - Вторник															Неделя первая		
279	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29			
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0	0,04	0,16	20,0	1,3	125,8	90,0	14,0	0,14			
ИТОГО:		365	14,76	14,16	87,23	535,0	0,27	0,39	47,5	1,93	253,63	276,7	63,91	2,43			
День №3 - Среда															Неделя первая		
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,4	0,12			
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21			
10	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	0,01	40	-	2,4	3,0	-	0,02			
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33			
ИТОГО:		430	5,48	11,3	29,8	247,3	0,1	0,18	66,4	0,69	146,90	122,5	25,6	0,68			



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные в-ва (МГ)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	Fe

День №4 - Четверг Неделя первая

204	Макароны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	176,75	17,78	1,08					
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	4,68	9,0	0,48					
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33					
	ИТОГО:	460	14,94	14,47	55,5	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	210,03	37,98	2,10					

День №5 - Пятница Неделя первая

121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12					
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,3	0,86					
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
	ИТОГО:	420	5,42	4,65	43,23	238,20	0,09	0,16	26,40	0,79	147,0	120,70	26,74	1,19					

День №6 - Понедельник Неделя вторая

121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12					
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21					
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33					
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,40	46,4	272,0	0,08	0,03	-	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69					
	ИТОГО:	500	11,80	10,45	76,09	453,3	0,15	0,2	26,40	0,71	155,2	157,9	39,44	1,35					

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные в-ва (МГ)					
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _a	Р	Mg	Fe				
День: №7 - Вторник															Неделя вторая			
279	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435,0	0,23	0,23	27,5	0,63	127,83	186,7	49,91	2,29				
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,59	152,2	124,6	21,34	0,48				
	ИТОГО:	365	15,68	15,02	88,9	553,6	0,29	0,4	51,9	2,2	280,0	311,3	71,3	2,77				
День: №8 - Среда															Неделя вторая			
121	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,14	26,4	0,66	127,60	90,9	14,14	0,12				
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127,0	0,05	0,02	-	0,1	9,4	27,3	11,3	0,86				
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21				
	ИТОГО:	430	5,42	4,65	43,23	238,20	0,09	0,16	26,4	0,8	147,0	120,7	26,74	1,19				
День: №9 - Четверг															Неделя вторая			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	0,07	0,14	14,8	0,66	130,4	221,3	21,34	0,52				
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90	0,33				
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,3	0,21				
	ИТОГО:	420	6,80	4,27	37,91	230,14	0,10	0,17	14,8	0,7	147,3	249,9	32,54	1,06				

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (МГ)					Минеральные в-ва (Мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	С _а	Р	Мg	

День № 10 - Пятница Неделя вторая

204	Макароны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,07	100,8	0,2	258,3	17,78	1,08		
53/54	Овощи натуральные по сезону	60	0,67	0,06	2,1	12,00	0,012	0,04	-	6,3	6,0	9,0	0,48		
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	-	-	6,9	26,1	9,90		
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,0	-	-	-	0,03	10,0	2,5	1,30		
	ИТОГО:	460	14,94	14,47	55,50	414,74	0,112	0,14	100,8	6,53	281,2	55,38	12,76		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		182,0	184,0	796,5	5427,0	2,8	3,2	460,2	140,0	2400,0	2400,0	610,0		

Всего: Норма - 5426,0- 6782,25 ккал, факт-5427,0 ккал

Товаровед ООО "ТОРГОВО-РЕСТОРАННОЕ ХОЗЯЙСТВО" *Ольга* **Малашенко Н.Г.**